



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

150
ANOS
1875-2025



FORMAÇÃO, COMPETIÇÃO E REPRESENTAÇÃO

horário de
actividades

2025/26





ATRIBUIÇÃO DAS INSÍGNIAS DE MEMBRO HONORÁRIO DA ORDEM DE CAMÕES [2.ABRIL2025]



CELEBRAÇÃO DOS 150 ANOS DO GCP NO PALÁCIO NACIONAL DA AJUDA [18.MARÇO2025]

/// BABY GYM

| CARTÃO | CLASSE | Nº | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR | MENSALIDADE | ANUIDADE (10MESES) | ANUIDADE (11MESES) |
|------------------|--------|-----|-------|-------|-------------|------|------------------|-------------|--------------------|--------------------|
| Kids | Bebés | 103 | 1/3 | 2ª,4ª | 16h15/17h00 | 42 | Catarina Almeida | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Kids | Bebés | 100 | 1/3 | 3ª,5ª | 16h00/16h45 | 42 | Rita Silva | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Baby Kids | Bebés | 102 | 1/3 | sáb. | 10h00/10h45 | 53 | Pascoal Furtado | € 42,00 | € 378,00 | - |
| Baby Kids | Bebés | 101 | 1/3 | sáb. | 10h45/11h30 | 53 | Pascoal Furtado | € 42,00 | € 378,00 | - |

/// FUN GYM

| CARTÃO | CLASSE | Nº | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR | MENSALIDADE | ANUIDADE (10MESES) | ANUIDADE (11MESES) |
|------------------|--------|-----|-------|-------|-------------|------|-------------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|
| Kids | - | 116 | 4/6 | 2ª,4ª | 17h15/18h00 | 42 | Patricia Abrantes Beatriz Simões | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Kids | - | 110 | 3/4 | 3ª,5ª | 16h45/17h30 | 42 | Rita Peixeiro | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Kids | - | 114 | 5 | 3ª,5ª | 16h45/17h30 | 42 | Patricia Abrantes | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Kids | - | 113 | 5/6 | 3ª,5ª | 17h30/18h15 | 42 | Rita Peixeiro | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Kids | - | 118 | 7 | 3ª,5ª | 17h30/18h15 | 42 | Patricia Abrantes | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Baby Kids | - | 111 | 3 | sáb. | 09h45/10h30 | 42 | Rita Peixeiro Beatriz Simões | € 42,00 | € 378,00 | - |
| Baby Kids | - | 112 | 4 | sáb. | 10h30/11h15 | 42 | | € 42,00 | € 378,00 | - |
| Baby Kids | - | 115 | 5 | sáb. | 11h15/12h00 | 42 | | € 42,00 | € 378,00 | - |
| Baby Kids | - | 117 | 6/7 | sáb. | 12h00/13h00 | 42 | | € 42,00 | € 378,00 | - |

/// FORMAÇÃO GÍMNICA

| CARTÃO | CLASSE | Nº | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR | MENSALIDADE | ANUIDADE (10MESES) | ANUIDADE (11MESES) |
|------------------|------------------------|-----|-------|-------|-------------|------|---------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|
| Kids | Base | 127 | 7/10 | 3ª,5ª | 17h00/18h00 | 53 | Rita Silva Mariana Silva | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Kids | Avançada ^{AC} | 125 | 7/10 | 3ª,5ª | 18h00/19h00 | 53 | Rita Madureira Inês Bernardo | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Kids | Base | 124 | 7/10 | 3ª,5ª | 18h00/19h00 | 53 | Rita Silva Patricia Abrantes | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Kids | Avançada ^{AC} | 126 | 10/16 | 3ª,5ª | 19h00/20h00 | 53 | Rita Madureira Inês Bernardo | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Kids | Base | 129 | 7/10 | 2ª,4ª | 17h00/18h00 | 42 | Rita Silva | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Kids | Base | 120 | 7/12 | 2ª,4ª | 18h00/19h00 | 53 | Rita Silva Patricia Abrantes | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Kids | Avançada ^{AC} | 122 | 7/12 | 2ª,4ª | 17h00/18h00 | 53 | Catarina Almeida | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Kids | Avançada ^{AC} | 128 | 7/12 | 2ª,4ª | 18h00/19h00 | 53 | Catarina Almeida | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Baby Kids | Base | 121 | 8/12 | sáb. | 09h30/10h30 | 51 | - | € 42,00 | € 378,00 | - |

/// GINÁSTICA ACROBÁTICA

| CARTÃO | CLASSE | Nº | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR | MENSALIDADE | ANUIDADE (10MESES) | ANUIDADE (11MESES) |
|------------------|------------------------|-----|-------|----------|-------------|------|------------------|-------------|--------------------|--------------------|
| Star | Formação ^{AC} | 240 | 6/14 | 2ª,4ª,6ª | 17h00/18h30 | 51 | Martim Fernandes | € 58,00 | - | € 580,00 |
| Kids PLUS | Formação ^{AC} | 241 | 6/14 | 3ª,5ª | 17h00/18h00 | 51 | | € 51,00 | € 459,00 | - |

Nota: AC=Acesso Condicionado.

/// GINÁSTICA RÍTMICA

| CARTÃO | CLASSE | Nº | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSORA | MENSALIDADE | ANUIDADE (10MESES) | ANUIDADE (11MESES) |
|-----------------|------------------------------|-----|-------|----------|----------------------------|----------|----------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|
| Kids | Formação AC | 260 | 5/8 | 3ª,5ª | 17h30/18h30 | 52 | Aida Gonçalves Amélia Paredes | € 58,00 | € 522,00 | - |
| KidsPLUS | Formação AC | 261 | 6/8 | 2ª,4ª,6ª | 17h30/18h30 | 52 | Aida Gonçalves Amélia Paredes | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Star | Formação AC Competição AC | 262 | 6/9 | 2ª,4ª,6ª | 17h00/18h30 18h30/19h30 | 52 72 | Fabiana Ramos Amélia Paredes | € 63,00 | - | € 630,00 |

/// GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

| CARTÃO | CLASSE | Nº | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR | MENSALIDADE | ANUIDADE (10MESES) | ANUIDADE (11MESES) |
|-----------------|--------------------------------|-----|-------|-----------------|----------------------------|------|-------------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|
| Kids | Form / Comp Base AC | 224 | 6/8 | 2ª,4ª | 17h00/18h00 | 62 | Diogo Ramos | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Kids | Form / Comp Base AC | 225 | 6/8 | 3ª,5ª | 18h00/19h15 | 62 | Pedro Martins | € 58,00 | € 522,00 | - |
| KidsPLUS | Form / Comp Base AC | 226 | 8/10 | 2ª,4ª,6ª | 18h00/19h30 | 62 | Diogo Ramos | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Star | Competição Base/Masters AC | 227 | +16 | 2ª,4ª,5ª | 20h00/22h00 | 62 | Diogo Ramos Guilherme Batista | € 68,00 | - | € 680,00 |
| StarPLUS | Pré-Comp AC 1ª Div./Base | 229 | +9 | 2ª,3ª, 5ª,6ª | 17h30/20h00 | 62 | Karel Hurtado Guilherme Baptista | € 79,00 | - | € 790,00 |
| Comp. | Competição AC 1ª Div./Elite | 230 | +11 | 2ª a 6ª sáb. | 16h30/20h30 15h30/19h30 | 62 | Pedro Almeida Karel Hurtado | € 89,00 | - | € 890,00 |

/// GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

| CARTÃO | CLASSE | Nº | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR | MENSALIDADE | ANUIDADE (10MESES) | ANUIDADE (11MESES) |
|-------------------|----------------------------|-----|---------|-----------------|----------------------------|-------|--|-------------|--------------------|--------------------|
| Star | Formação AC | 206 | 2019/20 | 3ª,5ª | 17h30/19h00 | 31/41 | Rita A. Figueiredo Lina Mendes | € 68,00 | - | € 680,00 |
| Star | Formação AC | 207 | 2017/18 | 2ª,4ª,6ª | 17h30/19h30 | 31/41 | Ana Lourenço Lina Mendes Verónica Santos | € 79,00 | - | € 790,00 |
| Star | Comp. Base AC | 209 | 2015/18 | 2ª,4ª,6ª | 16h30/18h00 | 31/41 | Ana Lourenço Carina Pinheiro | € 79,00 | - | € 790,00 |
| Star | Comp. Base Masters AC | 210 | 2013/16 | 2ª,4ª,6ª | 19h00/21h00 | 31/41 | Inês Bernardo | € 79,00 | - | € 790,00 |
| Star | Comp. Base Masters AC | 211 | >2011 | 3ª,5ª,6ª | 19h00/21h30 | 31/41 | Tiago Lopes | € 79,00 | - | € 790,00 |
| Competição | Pré-Comp. AC | 213 | +8 | 2ª a 6ª sáb. | 17h00/20h30 10h00/13h00 | 41 | Rita Figueiredo | € 89,00 | - | € 890,00 |
| Competição | Competição AC | 214 | +10 | 2ª a 6ª sáb. | 16h00/20h30 10h00/13h00 | 41 | Sara Nabais Zhao Xuequin | € 89,00 | - | € 890,00 |
| Star | Formação, Comp. Base AC | 208 | 2015/18 | 3ª,5ª | 16h30/18h00 | 31/41 | Ana Lourenço Carina Pinheiro | € 68,00 | - | € 680,00 |
| Competição | 2ª Divisão AC | 212 | +9 | 2ª a 6ª | 18h00/21h00 | 41 | Carina Pinheiro | € 89,00 | - | € 890,00 |
| Baby Kids | Formação | 200 | 5/7 | sáb. | 09h00/10h15 | 41 | Beatriz Lapa | € 42,00 | € 378,00 | - |
| Baby Kids | Formação | 201 | 8/11 | sáb. | 10h15/11h30 | 41 | Beatriz Lapa | € 42,00 | € 378,00 | - |
| Baby Kids | Formação | 202 | +11 | sáb. | 11h30/12h45 | 41 | Beatriz Lapa | € 42,00 | € 378,00 | - |
| Baby Kids | Formação | 204 | 8/11 | dom. | 10h15/11h30 | 41 | Beatriz Lapa | € 42,00 | € 378,00 | - |
| Baby Kids | Formação | 205 | +11 | dom. | 11h30/12h45 | 41 | Beatriz Lapa | € 42,00 | € 378,00 | - |

Nota: AC=Acesso Condicionado.

/// TEAMGYM

| CARTÃO | CLASSE | Nº | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR | MENSALIDADE | ANUIDADE (10MESES) | ANUIDADE (11MESES) |
|------------------|--------------------------------------|-----|-------|------------------|----------------------------|----------|-------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|
| Kids plus | Formação ^{AC} | 282 | 6/9 | 2ª,4ª,6ª | 17h00/18h00 | 53 | André Gomes | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Kids plus | Formação ^{AC} | 281 | 10/14 | 2ª,4ª,6ª | 18h00/19h00 | 53 | Leonor Forjaz Victor Gomes | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Star | Competição Base ^{AC} (TG I) | 283 | 10/14 | 2ª,4ª,6ª | 19h00/21h00 | 53 | Vasco Santos Victor Gomes | € 68,00 | - | € 680,00 |
| Comp. | Competição ^{AC} (TG II) | 284 | +13 | 2ª,4ª,6ª sáb. | 19h00/22h00 18h00/21h00 | 53/42/62 | Vasco Santos Victor Gomes | € 74,00 | - | € 740,00 |

/// JUDO

| CARTÃO | CLASSE | Nº | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR | MENSALIDADE | ANUIDADE (10MESES) | ANUIDADE (11MESES) |
|--------------|-------------------------------|-----|-------|-----------------|----------------------------|------|-------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|
| Kids | Judo InClasse | 300 | - | 4ª | 17h00/17h45 | 43 | Horácio Nunes Filipe Nunes | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Kids | Formação | 301 | 4/6 | 3ª,5ª | 17h30/18h15 | 43 | | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Kids | Formação | 302 | 7/10 | 2ª,4ª,6ª | 17h45/18h30 | 43 | | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Kids | Formação | 303 | 7/10 | 3ª,5ª | 18h15/19h00 | 43 | | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Star | Competição Base ^{AC} | 304 | 11/14 | 2ª,4ª,6ª | 18h30/19h30 | 43 | Horácio Nunes Renata Patti | € 63,00 | - | € 630,00 |
| Star | Masters ^{AC} | 305 | +14 | 2ª,4ª,6ª | 19h30/21h00 | 43 | | € 68,00 | - | € 680,00 |
| Comp. | Competição ^{AC} | 306 | +14 | 2ª a 6ª sáb. | 19h00/21h00 10h30/12h30 | 43 | | € 74,00 | - | € 740,00 |

/// ESGRIMA

| CARTÃO | CLASSE | Nº | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR | MENSALIDADE | ANUIDADE (10MESES) | ANUIDADE (11MESES) |
|--------------|-------------------------------|-----|-------|-------------------------|-------------|------|---|-------------|--------------------|--------------------|
| Kids | Formação | 320 | +6 | 3ª,5ª | 17h00/19h30 | 01 | José Bartissol Hugo Miranda | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Comp. | Competição Base ^{AC} | 322 | +10 | 2ª,4ª,6ª | 17h00/19h30 | 01 | José Bartissol Hugo Miranda | € 68,00 | - | € 680,00 |
| Star | Masters | 321 | +18 | 3ª,5ª | 19h30/21h30 | 01 | José Bartissol Joana Viães Hugo Miranda | € 68,00 | - | € 680,00 |
| Comp. | Competição ^{AC} | 323 | +12 | 2ª a 6ª | 19h30/22h00 | 01 | José Bartissol Hugo Miranda | € 74,00 | - | € 740,00 |
| - | Come Back of ex Fencers | 325 | +18 | 3ª,5ª,6ª ⁽¹⁾ | 19h30/21h30 | 01 | Joana Viães | € 26,00 | - | - |

(1) Escolher apenas 1 dia. Treino 1x por semana.

/// PENTATLO MODERNO

| CARTÃO | CLASSE | Nº | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSORA | MENSALIDADE | ANUIDADE (10MESES) | ANUIDADE (11MESES) |
|------------------|-----------------|-----|-------|----------|-------------|------|-------------|-------------|--------------------|--------------------|
| Star | Laser Run - PM | 370 | +6 | 2ª,4ª,6ª | 19h30/20h30 | 01 | Joana Viães | € 58,00 | - | € 580,00 |
| | PM - Laser Run | | | (*) | (*) | | Joana Viães | | | |
| Star plus | PM - Esq./Obst. | 373 | +6 | 3ª,5ª | 17h30/19h30 | 01 | Joana Viães | € 74,00 | - | € 740,00 |
| | PM - Natação | | | 2ª,4ª,6ª | 17h30/18h30 | PMCO | Joana Viães | | | |

Nota: AC = Acesso Condicionado. * Escolher no Horário da Classe 370.



/// FUTEBOL

| CARTÃO | CLASSE | Nº | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR | MENSALIDADE | ANUIDADE (10 MESES) | ANUIDADE (11 MESES) |
|------------------|---------|-----|-------|--------|-------------|--------|------------|-------------|---------------------|---------------------|
| Kids | Futebol | 360 | 6/9 | 3ª, 5ª | 17h30/18h30 | Poliv. | José Passo | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Kids | Futebol | 361 | 10/14 | 3ª, 5ª | 18h30/19h30 | Poliv. | José Passo | € 58,00 | € 522,00 | - |
| Baby Kids | Futebol | 362 | 6/9 | sáb. | 09h30/10h45 | Poliv. | José Passo | € 42,00 | € 378,00 | - |
| Baby Kids | Futebol | 363 | 10/14 | sáb. | 10h45/12h00 | Poliv. | José Passo | € 42,00 | € 378,00 | - |

/// HIP HOP

| CARTÃO | CLASSE | Nº | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR | MENSALIDADE | ANUIDADE (10 MESES) | ANUIDADE (11 MESES) |
|------------------|---|-----|-------|----------------------|----------------------------|----------------|---------------------------|-------------|---------------------|---------------------|
| Kids PLUS | Hip Hop Kids | 130 | 6/14 | 3ª, 5ª, 6ª | 17h30/18h30 | 72 | Inês Pombo Igor Afonso | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Star | Hip Hop Teens ^{AC} COMPETIÇÃO | 131 | 10/16 | 3ª, 6ª 5ª sáb. | 19h15/20h15 11h00/12h30 | 72 81 61 | Igor Afonso | € 68,00 | - | € 680,00 |

**/// DANÇA CLÁSSICA**

| CARTÃO | CLASSE | Nº | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR | MENSALIDADE | ANUIDADE (10 MESES) | ANUIDADE (11 MESES) |
|------------------|--------------|-----|-------|--------|-------------|------|-------------------------------------|-------------|---------------------|---------------------|
| Baby Kids | Baby Ballet | 140 | 2/3 | 4ª | 16h45/17h15 | 21 | Carlota Rodrigues Orlando Rosado | € 42,00 | € 378,00 | - |
| Baby Kids | Ballet Kids | 141 | 4/5 | 2ª | 16h45/17h30 | 11 | | € 42,00 | € 378,00 | - |
| Kids PLUS | Iniciação I | 142 | 6/7 | 3ª, 5ª | 17h00/18h00 | 21 | | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Kids PLUS | Iniciação II | 143 | 8/9 | 2ª, 4ª | 17h30/18h30 | 11 | | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Star | Intermédio | 144 | 10/12 | 3ª, 5ª | 18h00/19h30 | 21 | | € 68,00 | - | € 680,00 |

/// SHORINJI KEMPO

| CARTÃO | CLASSE | Nº | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR | MENSALIDADE | ANUIDADE (10 MESES) | ANUIDADE (11 MESES) |
|-------------|--------------------------|-----|-------|--------|---|----------------|------------------------------|-------------|---------------------|---------------------|
| Kids | Formação | 310 | 5/11 | 3ª, 5ª | 18h15/19h15 | 11 | Paulo Silva | € 50,00 | € 450,00 | - |
| Kids | Formação | 311 | 12/17 | 3ª, 5ª | 19h15/20h15 | 11 | Sofia Freire | € 50,00 | € 450,00 | - |
| Star | Competição ^{AC} | 312 | + 18 | 3ª, 5ª | 20h15/20h30 20h30/21h30 21h30/22h30 | 11 21 43 | Paulo Silva Sérgio Gaspar | € 60,00 | - | € 600,00 |

/// TIRO COM ARCO

| CARTÃO | CLASSE | Nº | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR | MENSALIDADE | ANUIDADE (10 MESES) | ANUIDADE (11 MESES) |
|------------------|--------------------------|-----|-------|------------|-------------|------|-----------|-------------|---------------------|---------------------|
| Kids | Formação ^{AC} | 330 | 9/14 | 3ª, 5ª | 18h00/19h15 | 12 | Pedro Vaz | € 55,00 | € 495,00 | - |
| Kids | Formação ^{AC} | 331 | 9/14 | 3ª, 5ª | 19h00/20h00 | 12 | Pedro Vaz | € 55,00 | € 495,00 | - |
| Star Plus | Comp. Base ^{AC} | 332 | + 14 | 2ª, 4ª, 6ª | 18h00/19h15 | 12 | Pedro Vaz | € 65,00 | - | € 650,00 |
| Star Plus | Comp. Base ^{AC} | 333 | + 14 | 2ª, 4ª, 6ª | 19h15/20h30 | 12 | Pedro Vaz | € 65,00 | - | € 650,00 |

AC= Acesso Condicionado.



/// TIRO

| CARTÃO | CLASSE | Nº | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR | MENSALIDADE | ANUIDADE (10 MESES) | ANUIDADE (11 MESES) |
|------------------|-----------------------------|-----|-------|--------------|----------------------------|------------|--------------|-------------|---------------------|---------------------|
| Kids Plus | Carabina-Form ^{AC} | 342 | +14 | 3ª | 17h30/19h00 | 13 | Sara Antunes | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Kids Plus | Carabina-Form ^{AC} | 343 | +14 | 3ª | 19h00/20h30 | 13 | Sara Antunes | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Kids Plus | Pistola-Form ^{AC} | 340 | +14 | 2ª | 17h30/19h00 | 13 | José Pêgo | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Kids Plus | Pistola-Form ^{AC} | 341 | +14 | 2ª | 19h00/20h30 | 13 | José Pêgo | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Star | Carabina-Comp ^{AC} | 346 | +14 | 3ª 5ª | 17h30/19h00 18h00/20h00 | 13 CDNJ | Sara Antunes | € 68,00 | - | € 680,00 |
| Star | Carabina-Comp ^{AC} | 347 | +14 | 3ª 5ª | 19h00/20h30 18h00/20h00 | 13 CDNJ | Sara Antunes | € 68,00 | - | € 680,00 |
| Star | Carabina-Comp ^{AC} | 348 | +14 | 3ª 4ª, 5ª | 17h00/20h00 17h00/20h00 | 13 CDNJ | Sara Antunes | € 68,00 | - | € 680,00 |
| Star | Pistola-Comp ^{AC} | 344 | +14 | 2ª 4ª | 17h30/19h00 18h00/19h30 | 13 CDNJ | José Pêgo | € 68,00 | - | € 680,00 |
| Star | Pistola-Comp ^{AC} | 345 | +14 | 2ª 4ª | 19h00/20h30 18h00/19h30 | 13 CDNJ | José Pêgo | € 68,00 | - | € 680,00 |

AC=Acesso Condicionado. CNDJ=Complexo Desportivo Nacional do Jamor

/// VOLEIBOL FEMININO

| CARTÃO | CLASSE | Nº | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR | MENSALIDADE | ANUIDADE (10 MESES) | ANUIDADE (11 MESES) |
|------------------|--------------------------|-----|-------------|----------------------|--|---|-------------------|-------------|---------------------|---------------------|
| Kids Plus | Minis ^{AC} | 351 | 2013 a 2015 | 2ª, 3ª, 5ª, 6ª | 17h30/19h00 | Pav. EMM | Yara Xavier | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Kids Plus | Infantis ^{AC} | 352 | 2012 | 2ª, 3ª, 5ª, 6ª | 19h00/20h30 | Pav. EMM | Yara Xavier | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Kids Plus | Iniciadas ^{AC} | 358 | 2011 | 3ª, 4ª, 5ª, 6ª | 17h30/19h00 | Pav. MAVC | Bernardo Rana | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Star | Cadetes ^{AC} | 353 | 2010 | 2ª 5ª 4ª 6ª | 18h00/20h00 18h00/20h00 18h00/19h30 18h45/20h15 | Pav. MAVC Pav. ESPN Pav. EMM Pav. ESJO | Túlio Oliveira | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Star | Juvenis ^{AC} | 354 | 2009 | 2ª 3ª 4ª 5ª | 18h00/20h00 19h00/20h30 19h30/21h00 18h00/20h00 | Pav. MAVC Pav. MAVC Pav. EMM Pav. ESPN | Patrícia Liziário | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Star | Juniores A ^{AC} | 359 | 2008 | 2ª, 3ª, 5ª 6ª | 20h00/22h00 21h00/22h30 | Pav. ESPN | André Correia | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Star | Sub 21 ^{AC} | 355 | 2005 a 2007 | 2ª, 3ª, 5ª 6ª | 20h00/22h00 21h00/22h30 | Pav. ESPN | Vitor Santos | € 63,00 | € 567,00 | - |

/// ACADEMIA DE VOLEIBOL

| CARTÃO | CLASSE | Nº | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR | MENSALIDADE | ANUIDADE (10 MESES) | ANUIDADE (11 MESES) |
|-------------|--------|-----|-------|------------|-------------|-----------|---------------|-------------|---------------------|---------------------|
| Star | Mista | 357 | +8 | 4ª, 5ª, 6ª | 19h00/20h30 | Pav. MAVC | Bernardo Rana | € 63,00 | - | - |

AC=Acesso Condicionado. Pav. ESPN = Pavilhão da Escola Secundária Pedro Nunes | Pav. EMM = Pavilhão da Escola Manuel da Maia
Pav. MAVC = Pavilhão da Escola Maria Amália Vaz de Carvalho | Pav. ESJO = Pavilhão da Escola Secundária Josefa de Óbidos
Academia= Classe Mista (sem carácter competitivo).







/// CLASSES DE REPRESENTAÇÃO

| CARTÃO | CLASSE | Nº | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR | MENSALIDADE | ANUIDADE(10MESES) | ANUIDADE(11MESES) |
|------------------|--------------------------------------|-----|-------|---------------------------|--|-------------------------|---|-------------|-------------------|-------------------|
| Kids Plus | Pré-Ritmica de Grupo | 401 | +7 | 2ª,4ª,6ª | 18h00/19h30 | 52 | Aida Gonçalves Amélia Paredes | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Kids Plus | Pré-Especial Raparigas ^{AC} | 402 | +7 | 2ª,4ª,6ª | 18h00/19h00 | 42 | Maria Rolão Adriana Caeiro João Almeida | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Star | Especial Raparigas ^{AC} | 403 | +10 | 2ª,4ª,6ª | 18h45/20h15 | 42 | Maria Rolão Adriana Caeiro João Almeida | € 68,00 | - | € 680,00 |
| Star | Mãe d'Água ^{AC} | 404 | +16 | 2ª,4ª,6ª | 20h00/22h00 | 42 | Maria Rolão João Almeida | € 68,00 | - | € 680,00 |
| Kids Plus | Passo a Passo ^{AC} | 400 | +7 | 3ª,5ª sáb. | 18h15/19h45 11h30/13h30 | 42 53 | Pascoal Furtado Mariana Silva | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Star | Ponto Zero ^{AC} | 405 | +10 | 2ª 2ª 3ª,5ª sáb. | 19h30/19h55 19h55/20h45 19h45/21h30 17h00/20h00 | 31 51/41 51 41 | Pascoal Furtado | € 68,00 | - | € 680,00 |
| Star | Descompasso ^{AC} | 413 | +18 | 2ª,5ª | 21h30/23h00 | 41 | Pascoal Furtado | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Star | Ritmica de Grupo ^{AC} | 406 | 11/15 | 3ª,5ª | 18h30/20h00 | 52 | Sara Reino | € 66,00 | - | € 660,00 |
| Star | Atitudes/Estética ^{AC} | 407 | +16 | 3ª,5ª | 20h00/21h30 | 52/53/71 | Andreia Alves | € 68,00 | - | € 680,00 |
| Kids Plus | Mini Mix ^{AC} | 408 | 6/17 | 3ª,5ª | 19h00/20h00 20h00/20h30 | 53 42 | Natacha Paiva Patrícia Abrantes | € 63,00 | € 567,00 | - |
| Star | Mix Appeal ^{AC} | 409 | +18 | 2ª 4ª,6ª | 20h45/22h45 | 51 41 | Natacha Paiva | € 68,00 | - | € 680,00 |
| Star | Anankê ^{AC} COMPETIÇÃO | 410 | +14 | 3ª,5ª 6ª sáb. | 20h30/22h30 11h00/12h30 | 61 51 61 | Ana Pinheiro Igor Afonso | € 68,00 | - | € 680,00 |
| Star | Imagens ^{AC} | 411 | +14 | 2ª,6ª 4ª | 20h00/21h30 | 71 51 | Rita Garcez | € 68,00 | - | € 680,00 |
| Star | Dança Jazz ^{AC} | 412 | +14 | 3ª 5ª | 20h15/22h15 | 71 81 | Mariana Romão | € 68,00 | - | € 680,00 |
| Star | Mimanu ^{AC} | 414 | +40 | 2ª,4ª,6ª | 19h30/21h00 | 52 | Leonor Caeiro | € 63,00 | - | € 630,00 |
| Star | In Classe Sports4All ^{AC} | 415 | +12 | 2ª 5ª | 16h00/18h15 16h00/18h00 | 21 81 | Ana Louseiro Sara Jorge | € 68,00 | - | € 680,00 |
| Star | Dança Clássica REPRESENTAÇÃO | 145 | +13 | 2ª,4ª,6ª | 18h30/20h00 | 11 | Carlota Rodrigues Orlando Rosado | € 68,00 | - | € 680,00 |
| Star | Up Go ^{AC} | 418 | +18 | 3ª | 21h45/23h00 | 53 | - | € 42,00 | - | - |

AC= Acesso Condicionado.

/// PADEL PERFORMANCE

Oferta “combinada” de aulas de PADEL acrescidas de Treino de Condição Física específico para praticantes de PADEL, no qual tem acesso a uma Avaliação da Condição Física e Prescrição de Treino adaptado aos objectivos gerais e específicos do PADEL (consultas de nutrição à parte do programa). Esta oferta permite a todos os praticantes de PADEL (que têm aulas) o acesso à Sala de Exercício e às aulas de grupo, para a realização do seu treino de melhoria da condição física.

/// AULAS DE PADEL + CARTÃO GOLD (valor Pax mensal)

| | Off Peak | Premium |
|--------------------------------|----------|---------|
| Aula 1x semana + Cartão Gold* | € 90 | € 97 |
| Aulas 2x semana + Cartão Gold* | € 127 | € 141 |
| Aulas 3x semana + Cartão Gold* | € 160 | € 171 |

*Com acesso à Sala de Exercício e Aulas de Grupo, inclui Avaliação da Condição Física e Prescrição de Treino Específico. Consulta de Nutrição com pagamento adicional. Valores válidos para inscritos em aulas de 4 alunos.



/// GCP PADEL AMOREIRAS

RESERVAS DE CAMPOS (valor/Pax)⁽¹⁾

| | Off Peak (1h) | | Premium (1h) | | Off Peak (1,5h) | | Premium (1,5h) | |
|------------|---------------|---------|--------------|---------|-----------------|---------|----------------|---------|
| | Descoberto | Coberto | Descoberto | Coberto | Descoberto | Coberto | Descoberto | Coberto |
| Sócios | € 5,00 | € 6,00 | € 6,50 | € 7,50 | € 6,50 | € 8,00 | € 9,00 | € 10,00 |
| Não sócios | € 5,50 | € 6,50 | € 7,50 | € 8,50 | € 7,00 | € 8,50 | € 10,00 | € 11,50 |

(1) Mínimo 4 Pax.

AULAS - MENSALIDADES 11 MESES - DÉBITO DIRECTO (valor/Pax)⁽²⁾

| | 1 Aluno | | | 2 Alunos | | |
|-----------------|----------|-------|---------|----------|-------|---------|
| | Off Peak | Misto | Premium | Off Peak | Misto | Premium |
| Aula 1x semana | € 140 | - | € 168 | € 75 | - | € 89 |
| Aulas 2x semana | € 273 | € 291 | € 298 | € 144 | € 158 | € 172 |
| Aulas 3x semana | € 406 | € 426 | € 446 | € 211 | € 222 | € 233 |
| | 3 Alunos | | | 4 Alunos | | |
| | Off Peak | Misto | Premium | Off Peak | Misto | Premium |
| Aula 1x semana | € 55 | - | € 64 | € 45 | - | € 52 |
| Aulas 2x semana | € 102 | € 110 | € 116 | € 84 | € 91 | € 98 |
| Aulas 3x semana | € 151 | € 159 | € 166 | € 120 | € 125 | € 131 |

(2) Pagamento ao Balcão acresce 10€.

PACKS DE AULAS (valor/Pax)

| | 1 Aula | 4 Aulas | 8 Aulas |
|----------|--------|---------|---------|
| 1 Aluno | € 50 | € 160 | € 290 |
| 2 Alunos | € 35 | € 100 | € 185 |
| 3 Alunos | € 30 | € 85 | € 155 |
| 4 Alunos | € 25 | € 75 | € 140 |

PROGAME (3 Alunos - valor/Pax)

| Off Peak | Premium |
|----------|---------|
| € 15 | € 18 |

ALUGUER DE RAQUETE

€ 3 /unidade

OFF PEAK de 2ª a 6ª das 10h00 às 17h00 / sábados, domingos e feriados das 13h00 às 23h00;

PREMIUM de 2ª a 6ª das 17h00 às 23h00 / sábados, domingos e feriados das 10h00 às 13h00;

MISTO aplicável para inscrições em 2xsemana quando uma aula é marcada em Off Peak e outra aula em Premium;

HORÁRIO DO GCP PADEL de 2ª a 6ª, domingos e feriados das 10h00 às 23h00, sábados das 10h00 às 20h00.

INSCRIÇÕES (POR CARTÃO MODALIDADE E CATEGORIA)



| CARTÃO | CARACTERÍSTICAS |
|-------------------|---|
| CARTÃO BABY KIDS | Inscrições em Classes Baby Gym, Fun Gym, Formação Gimnica e Formação Específica de uma vez por semana |
| CARTÃO KIDS | Inscrições em Classes de Formação |
| CARTÃO KIDS PLUS | Inscrições em Classes de Formação Específica |
| CARTÃO STAR | Inscrições em Classes de Formação Específicas, Pré-Representação, Representação e Competição |
| CARTÃO STAR PLUS | Inscrições em Classes de Representação e Competição |
| CARTÃO COMPETIÇÃO | Inscrições em Classes de Competição Base e Competição |

• DESCONTOS

1. Fidelização (para inscrições anuais ao Balcão)

a) Com 2 a 4 anos de Sócio: 2%; b) Com 5 a 10 anos de Sócio: 4%; c) Com mais de 10 anos de Sócio: 6%.

2. Irmãos 5% em inscrições anuais ao Balcão, de irmãos de idade inferior a 18 anos.

A adesão a um cartão dá apenas acesso à Classe em que se inscreve, sendo que, nas inscrições em mais de uma Classe, é oferecido um desconto de 50% na de menor valor (não acumulável com qualquer outro desconto).

• PERÍODOS DE FUNCIONAMENTO E FÉRIAS

- Cartões Baby Kids, Kids e Kids Plus - Início a 01.09.2025 e término a 28.06.2026;

- Cartão Star, Star Plus e Competição - Início a 01.09.2025 e término a 31.07.2026(excepto a modalidade de Voleibol que são 10 meses);
Nos Cartões Baby Kids, Kids e Kids Plus as aulas encerram durante os períodos de férias escolares de Natal (20 Dezembro 2025 a 04 Janeiro 2026), Carnaval (16 a 18 Fevereiro 2026) e Páscoa (28 Março a 12 Abril 2026).

• TAXAS FEDERATIVAS

As Taxas de Filiação nas Federações não se encontram incluídas nos preços apresentados, sendo suportadas pelos próprios Atletas.

• INSCRIÇÕES EM COMPETIÇÕES

No acto de inscrição será cobrado um valor de 50,00€ para crédito em inscrições em competição, para todos os atletas de classes competitivas(GAF, GAM, Esgrima, TeamGym, Tiro e Tiro com Arco). Caso haja necessidade de actualizar o valor em crédito, o Clube informará do valor a creditar a cada atleta, para fazer face às inscrições em competição até ao fim da época. Os valores em crédito serão colocados na ficha de cada Sócio e o remanescente no fim da época (caso exista), pode ser usado noutros serviços e/ou pagamentos ao Clube.

QUOTA ANUAL DE SÓCIO

| CATEGORIA | SDD | BALCÃO |
|---|----------|----------|
| 18 anos (igual ou inferior) | 30,00 € | 37,50 € |
| 19 a 29 anos | 60,00 € | 75,00 € |
| 30 a 64 anos | 90,00 € | 112,50 € |
| 65 anos (igual ou superior) | 60,00 € | 75,00 € |
| Familiar (Inclui cônjuge, filhos menores até 18 anos inclusive) | 150,00 € | 187,50 € |
| Correspondentes | 30,00 € | 37,50 € |
| Antiguidade (mais de 50 anos) | Isento | Isento |

NOTAS

Alteração automática da categoria de Quota no ano civil em que o Sócio completa 19, 30 ou 65 anos

Joia de Inscrição (50 €): Necessária para ser sócio do GCP (menores de 18 anos e cônjuges de Sócios estão isentos deste pagamento)

SUSPENSÃO/ DESVINCULAÇÃO/ DEVOLUÇÕES/ SEGURO DESPORTIVO

SUSPENSÃO DE INSCRIÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA

Em caso de incapacidade para a prática da actividade física por um período superior a 30 dias:

- Deverá apresentar um comprovativo (doença, desemprego, mudança local de trabalho ou residência);
- A inscrição será retomada após o final da incapacidade;
- Em caso de inscrição anual, será efectuado um crédito no final da inscrição anual;
- Em caso de inscrição mensal por débito direto, será interrompido o débito durante o período de ausência.

DESVINCULAÇÃO DE SÓCIO

Entregar por escrito de um pedido de demissão de Sócio até 20 de Dezembro;

A não apresentação do pedido de demissão, implicará a cobrança da Quota Anual de Sócio a partir do 1º dia útil de Janeiro;
O facto de terminar o pagamento da prática desportiva, não implica o não pagamento da Quota de Sócio.

DEVOLUÇÕES

Só será devolvido qualquer montante previamente liquidado, em casos devidamente fundamentados de:

- Doença incapacitante em termos definitivos, para a prática da actividade física;
- Desemprego involuntário por um período superior a 3 meses;
- A devolução do montante será o correspondente ao período não usufruído pelo Sócio.

SEGURO DESPORTIVO

Todos os inscritos nas atividades desportivas têm incluída uma Apólice de Seguro de Acidentes Pessoais:

- Franquia de 50 € por cada participação de acidente, cobertura para despesas de tratamento no valor de 7.000 €, para as classes GAM, GAF, Acrobática, Judo, Esgrima, Shorinji Kempo, Mix Appeal, Ponto Zero, Team Gym e Mãe d'Água.
- Franquia de 30 € por cada participação de acidente, cobertura para despesas de tratamento no valor de 5.500 € para as restantes classes.



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

150
ANOS
1875-2025



EXERCÍCIO E SAÚDE

horário de
actividades

2025/26

//// SAAT SALA DE AVALIAÇÃO E ACONSELHAMENTO TÉCNICO

Para uma prática segura e eficaz de qualquer programa de exercício físico é essencial conhecer o perfil de cada pessoa.

Assim, antes de iniciar o seu treino, é fundamental fazer uma avaliação que inclua a estratificação do risco cardiovascular, a composição corporal, o nível de condição física e a avaliação postural e funcional.

Na SAAT poderá fazê-la gratuitamente e solicitar uma reavaliação, também gratuita, sempre que necessário.

//// CARDIO-FITNESS E MUSCULAÇÃO (SE)

| IDADE | DIAS | HORAS | GIN. |
|-------|-----------------|-------------|-------------------|
| + 14 | 2ª a 6ª | 06h30/22h00 | Sala de Exercício |
| | sáb. | 09h00/20h00 | |
| | dom. e feriados | 09h00/14h00 | |

//// FITNESS

| MODALIDADE | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR |
|----------------|-------|------------|-------------|------|---------------------|
| AERÓBICA | + 14 | 2ª, 4ª, 6ª | 18h25/19h05 | 21 | Fátima Gaboleiro |
| ALONGAMENTOS | + 14 | 3ª, 5ª | 19h30/20h15 | 61 | Sónia Filipe |
| | | 2ª, 4ª, 6ª | 11h00/11h45 | | Sónia Filipe |
| | | 4ª | 13h30/14h00 | | Ana Pires |
| | | 6ª | 13h15/14h00 | 51 | Andreia Alves |
| | | 6ª | 20h00/20h45 | 61 | Fátima Gaboleiro |
| | | sáb. | 11h35/12h20 | 51 | Gonçalo Martins |
| BARRA DE CHÃO | + 14 | 2ª | 13h15/14h15 | 72 | Rosário Pintassilgo |
| | | 4ª | | 71 | |
| | | 6ª | | 61 | |
| | | 3ª, 5ª | 09h00/10h00 | 72 | Tânia Vieira |
| | | 3ª, 5ª | 12h15/13h15 | | Tânia Vieira |
| | | 2ª, 5ª | 19h00/20h00 | | Rosário Pintassilgo |
| BIKE | + 14 | 4ª, 6ª | 07h30/08h15 | 14 | José Rodrigues |
| | | 2ª, 4ª, 6ª | 12h45/13h30 | | Helena Gaspar |
| | | 3ª, 5ª | 13h10/13h55 | | Alexandra Silva |
| | | 3ª, 5ª | 19h00/19h45 | | Helena Gaspar |
| | | sáb. | 10h45/11h30 | | Helena Gaspar |
| CARDIO ABS | + 14 | 4ª | 13h00/13h30 | 61 | Ana Pires |
| CORE TRAINING | | 3ª, 5ª | 18h15/19h00 | 51 | Ana Pires |
| CIRCUITO | + 14 | 3ª, 5ª | 12h30/13h00 | 21 | Alexandra Silva |
| | | dom. | 10h40/11h25 | 51 | Marco Oliveira |
| CIRCUITO POWER | + 14 | 2ª | 19h20/19h50 | 51 | Dinora Mendonça |
| | | 4ª, 6ª | 19h30/20h00 | | |

//// FITNESS

| MODALIDADE | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR |
|-----------------|-------|------------|-------------|------|------------------|
| CROSSTRAINING | + 14 | 3ª, 5ª | 07h15/07h50 | 21 | Jorge Duarte |
| FITBOXE | + 14 | 2ª, 4ª, 6ª | 13h00/14h00 | 21 | João Gaspar |
| | | 3ª, 5ª | 19h30/20h30 | | |
| GLOBAL TRAINING | + 14 | 2ª, 4ª, 6ª | 07h00/07h45 | 51 | Sónia Filipe |
| | | 2ª, 4ª, 6ª | 08h00/08h45 | 61 | Dinora Mendonça |
| | | 2ª, 4ª, 6ª | 18h20/19h05 | 61 | Dinora Mendonça |
| | | 2ª, 4ª | 13h15/14h00 | 51 | Andreia Alves |
| | | 6ª | 12h30/13h15 | 51 | Andreia Alves |
| | | 3ª, 5ª | 07h00/07h45 | 51 | Andreia Alves |
| | | 3ª, 5ª | 07h45/08h30 | 51 | Andreia Alves |
| | | 3ª, 5ª | 10h15/11h00 | 61 | Ana Pires |
| | | 3ª, 5ª | 19h00/19h45 | 51 | Ana Pires |
| HIIT | +14 | 2ª, 4ª | 13h00/13h30 | SE | Dinora Mendonça |
| LOCAL BALL | + 14 | 2ª, 4ª | 12h30/13h15 | 51 | Andreia Alves |
| LOCAL POWER | + 14 | 2ª, 4ª, 6ª | 18h30/19h15 | 51 | Ana Pires |
| | | 3ª, 5ª | 12h30/13h15 | 61 | |
| LOCALIZADA | + 14 | 2ª, 4ª, 6ª | 10h00/10h45 | 61 | Sónia Filipe |
| | | 2ª, 4ª | 20h00/20h45 | | Susana Parreira |
| | | 3ª, 5ª | 08h15/09h00 | | Adriana Caeiro |
| | | 3ª, 5ª | 18h45/19h30 | | Sónia Filipe |
| | | sáb. | 10h45/11h30 | 51 | Gonçalo Martins |
| MIND STRETCHING | + 14 | dom. | 11h35/12h20 | 61 | Marco Oliveira |
| PUMP POWER | + 14 | 2ª, 4ª | 19h10/19h55 | 21 | Susana Parreira |
| PUMP POWER/ TRX | + 14 | sáb. | 09h50/10h35 | 21 | Gonçalo Martins |
| STEP | + 14 | 2ª, 4ª, 6ª | 19h10/19h55 | 61 | Fátima Gaboleiro |
| TRX | +14 | 3ª, 5ª | 13h30/14h05 | 21 | Ana Pires |
| ZUMBA | +14 | 2ª | 13h00/13h45 | 61 | Sónia Filipe |

//// MODERADA

| IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSORA |
|-------|--------|-------------|------|--------------|
| + 65 | 3ª, 5ª | 15h45/16h30 | 51 | Sónia Filipe |

//// PRÉ PARTO

| DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSORA |
|--------|-------------|------|-----------------|
| 2ª, 4ª | 09h15/10h00 | 71 | Alexandra Silva |

//// PÓS PARTO

| DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSORA |
|--------|-------------|------|-----------------|
| 2ª, 4ª | 10h30/11h30 | 71 | Alexandra Silva |

//// SÉNIOR FIT

| IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSORA |
|-------|------------|-------------|------|----------------|
| + 55 | 2ª, 4ª, 6ª | 10h15/11h00 | 52 | Adriana Caeiro |
| | 2ª, 4ª, 6ª | 10h30/11h15 | 51 | Andreia Alves |
| | 2ª, 4ª, 6ª | 11h20/12h00 | 51 | Andreia Alves |
| | 3ª, 5ª | 12h00/12h45 | 51 | Leonor Caeiro |

//// TOTAL CONDITION

| IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR |
|-------|------------|-------------|------|----------------|
| + 55 | 2ª, 4ª, 6ª | 07h15/08h00 | 52 | Manuel Fonseca |
| | 2ª, 4ª, 6ª | 12h30/13h15 | 52 | Adriana Caeiro |
| | 2ª, 4ª, 6ª | 17h30/18h15 | 61 | Leonor Caeiro |
| | 4ª, 6ª | 09h30/10h15 | 51 | Andreia Alves |
| | 3ª, 5ª | 10h00/10h45 | 51 | Adriana Caeiro |
| | 3ª, 5ª | 12h50/13h35 | 51 | Leonor Caeiro |

//// PILATES NÍVEL 1

| IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR |
|-------|------------|-------------|------|-----------------|
| + 14 | 2ª, 4ª, 6ª | 08h00/08h45 | 71 | Ana Pires |
| | 2ª, 4ª, 6ª | 17h50/18h50 | | Susana Parreira |
| | 3ª, 5ª | 08h15/09h00 | | Teresa Cunha |
| | 3ª, 5ª | 12h45/13h45 | | Catarina Louro |
| | 3ª, 5ª | 19h10/20h10 | | Susana Parreira |
| | sáb. | 10h30/11h30 | | Susana Parreira |

//// PILATES NÍVEL 2

| IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSORA |
|-------|------------|-------------|------|----------------|
| + 14 | 2ª, 6ª | 13h00/14h00 | 71 | Ana Pires |
| | 2ª, 4ª, 6ª | 19h00/20h00 | | Teresa Cunha |
| | 3ª, 5ª | 11h00/12h00 | | Ana Pires |
| | 3ª, 5ª | 18h00/19h00 | | Catarina Louro |

//// HATHA YOGA

| IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR |
|-------|------------|-------------|------|---------------|
| + 14 | 2ª, 4ª, 6ª | 07h30/08h30 | 81 | Joana Neves |
| | 2ª, 4ª | 19h45/20h45 | | Paula Neves |
| | 6ª | 19h45/20h45 | | Diogo Mariano |
| | 3ª, 5ª | 07h30/08h30 | | Carla Silva |
| | 3ª, 5ª | 13h00/14h00 | | Marta Jorge |
| | sáb. | 09h20/10h20 | | Diogo Mariano |

//// YOGA

| IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSORA |
|-------|------------|-------------|------|---------------------|
| + 14 | 2ª, 4ª, 6ª | 11h30/12h40 | 81 | Maria João Carneiro |
| | 2ª, 4ª, 6ª | 18h15/19h25 | | |

//// CLUBE DA CORRIDA

| MODALIDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSORA |
|------------|------|-------------|-----------|---------------|
| Indoor | 2ª | 12h30/13h15 | 21 | Ana Rodrigues |
| Outdoor | 4ª | 07h30/08h30 | Monsanto* | |

*Ponto de encontro: Parque de estacionamento do Moinho do Penedo.

//// DANÇA CLÁSSICA ADULTOS

| IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSORES |
|-------|--------|-------------|------|------------------------------------|
| + 14 | 2ª, 4ª | 20h00/21h00 | 21 | Carlota Rodrigues / Orlando Rosado |

//// DANÇAS SOCIAIS E DE SALÃO

| IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR |
|-------|--------|-------------|------|---------------|
| + 14 | 3ª, 5ª | 20h15/22h00 | 72 | António Sales |

//// FLAMENCO

| IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSORA |
|-------|------|-------------|------|-----------------|
| + 14 | 5ª | 12h45/14h15 | 52 | Cláudia Pargana |

//// SEVILHANAS

| NÍVEL | IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSORA |
|---------------------|-------|------|-------------|------|-----------------|
| Iniciados | + 14 | 3ª | 12h00/13h00 | 52 | Cláudia Pargana |
| Intermédio/avançado | + 14 | 3ª | 13h00/14h15 | 52 | Cláudia Pargana |

//// TOTAL DANCE

| IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSORA |
|-------|------|-------------|------|------------|
| + 14 | 4ª | 19h20/20h05 | 72 | Ana Pires |

//// ACADEMIA DE VOLEIBOL

| IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR |
|-------|------------|-------------|-----------|---------------|
| + 14 | 4ª, 5ª, 6ª | 19h00/20h30 | Pav. MAVC | Bernardo Rana |

Pav. MAVC=Pavilhão da Escola Maria Amália Vaz de Carvalho

//// ESGRIMA

| IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSORA |
|-------|--------|-------------|------|-------------|
| + 18 | 3ª, 5ª | 19h30/21h30 | 02 | Joana Viães |

//// KARATÉ

| IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR |
|-------|------------|-------------|------|----------------|
| + 18 | 2ª, 4ª, 6ª | 13h00/14h00 | 43 | João Henriques |
| | 3ª, 5ª | 13h00/14h00 | 11 | |

//// KRAV MAGA

| IDADE | DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR |
|-------|------------|-------------|------|------------|
| + 16 | 2ª, 4ª, 6ª | 12h30/13h30 | 31 | José Pinto |

INSCRIÇÕES (POR CARTÃO)

| CARTÃO | O QUE INCLUI | PREÇOS | | |
|----------------------|--|----------|------------|---------|
| | | ANUAL | | MENSAL |
| | | Balcão | SDD mensal | Balcão |
| CARTÃO GOLD | Livre Trânsito à Sala de Exercício e Aulas de Grupo; Utilização livre da Piscina Municipal de Campo de Ourique de 2ª a 6ª das 07h45 às 16h00, sábados das 08h45 às 12h30 e domingos das 08h45 às 13h00. | 687,00 € | 62,00 € | 95,00 € |
| CARTÃO GOLD OFF-PEAK | Livre Trânsito à Sala de Exercício e Aulas de Grupo de 2ª a 6ª das 10h00 às 12h00, das 14h00 às 16h00 e das 20h00 às 22h00, sábados e domingos no horário normal de funcionamento; Utilização livre da Piscina Municipal de Campo de Ourique de 2ª a 6ª das 07h45 às 16h00, sábados das 08h45 às 12h30 e domingos das 08h45 às 13h00. | 541,00 € | 50,00 € | 72,00 € |
| CARTÃO GOLD SENIOR | Sócios a partir de 65 anos; Livre Trânsito à Sala de Exercício e Aulas de Grupo; Utilização livre da Piscina Municipal de Campo Ourique de 2ª a 6ª das 07h45 às 16h00, sábados das 08h45 às 12h30 e domingos das 08h45 às 13h00. | 624,00 € | 57,00 € | 82,00 € |

PERÍODOS DE FUNCIONAMENTOS E FÉRIAS

| | |
|--------------|--|
| CARTÕES GOLD | Início da Época: 01/09/2026 |
| | Horários Reduzidos: de 15/12 a 04/01/2026 e de 20/07/2026 a 30/08/2026 |
| | Instalações encerradas: 24 e 25/12/2025, 01/01/2026 e 03 e 05/04/2026 |

DESCONTOS

| | |
|---|--|
| Fidelização (para inscrições anuais ao balcão) | a) Com 2 a 4 anos de Sócio: 2% b) Com 5 a 10 anos de Sócio: 4% c) Com mais de 10 anos de Sócio: 6% |
| Irmãos | 5% em inscrições anuais ao Balcão, de irmãos de idade entre os 14 e 17 anos. |



QUOTA ANUAL DE SÓCIO

| CATEGORIA | SDD | BALCÃO |
|---|----------|----------|
| 18 anos (igual ou inferior) | 30,00 € | 37,50 € |
| 19 a 29 anos | 60,00 € | 75,00 € |
| 30 a 64 anos | 90,00 € | 112,50 € |
| 65 anos (igual ou superior) | 60,00 € | 75,00 € |
| Familiar (Inclui cônjuge, filhos menores até 18 anos inclusive) | 150,00 € | 187,50 € |
| Correspondentes | 30,00 € | 37,50 € |
| Antiguidade (mais de 50 anos) | Isento | Isento |
| NOTAS | | |
| Alteração automática da categoria de Quota no ano civil em que o Sócio completa 19,30 ou 65 anos | | |
| Joia de Inscrição (50 €): Necessária para ser Sócio do GCP (menores de 18 anos e cônjuges de sócios estão isentos deste pagamento) | | |

SUSPENSÃO/ DESVINCULAÇÃO/ DEVOLUÇÕES/ SEGURO DESPORTIVO

SUSPENSÃO DE INSCRIÇÃO DE ACTIVIDADE FÍSICA

Em caso de incapacidade para a prática da actividade física por um período superior a 30 dias:

- Deverá apresentar um comprovativo (doença, desemprego, mudança local de trabalho ou residência);
- A inscrição será retomada após o final da incapacidade;
- Em caso de inscrição anual, será efectuado um crédito no final da inscrição anual;
- Em caso de inscrição mensal por débito direto, será interrompido o débito durante o período de ausência.

DESVINCULAÇÃO DE SÓCIO

Entregar por escrito um pedido de demissão de Sócio até 20 de Dezembro;

A não apresentação do pedido de demissão, implicará a cobrança da Quota Anual de Sócio a partir do 1º dia útil de Janeiro;
O facto de terminar o pagamento da prática desportiva, não implica o não pagamento da Quota de Sócio.

DEVOLUÇÕES

Só será devolvido qualquer montante previamente liquidado, em casos devidamente fundamentados de:

- Doença incapacitante em termos definitivos, para a prática da actividade física;
- Desemprego involuntário por um período superior a 3 meses;
- A devolução do montante será o correspondente ao período não usufruído pelo Sócio.

SEGURO DESPORTIVO

Todos os inscritos nas actividades desportivas têm incluída uma Apólice de Seguro de Acidentes Pessoais:

- Franquia de 30 € por cada participação de acidente;
- Cobertura para despesas de tratamento no valor de 5.500 €.

PROGRAMAS ESPECIAIS

Os **PROGRAMAS ESPECIAIS** constituem-se como um serviço diferenciador e servem para aumentar a especificidade e o acompanhamento individualizado dos Sócios, tendo como principal objectivo contribuir para a melhoria e preservação da saúde e da sua qualidade de vida. Englobam um conjunto de serviços em que o exercício físico (sessões de treino personalizado - individual ou em pequenos grupos), e a alimentação (consultas de nutrição) representam estratégias de destaque, devidamente enquadradas com o perfil individual de cada Sócio.

GESTÃO E CONTROLO DE PESO

Indicado para todos aqueles que desejam melhorar a sua composição corporal (redução da % gordura corporal ou aumento de massa muscular), melhoria da aptidão física e qualidade de vida.

GESTÃO E CONTROLO DE PESO INFANTIL

Tem como principal objectivo a educação para um estilo de vida mais activo e uma alimentação mais consciente e equilibrada das crianças e jovens.

DOENÇA CARDÍACA

Indicado para pessoas portadoras de disfunções cardiovasculares ou com factores de risco para a doença cardiovascular.

DIABETES

Indicado para todos os indivíduos com diabetes ou pré-diabéticos. O Exercício Físico e a Alimentação assumem papel de destaque para um estilo de vida saudável e são um contributo importante em qualquer tipo de diabetes, podendo ajudar na prevenção de complicações de saúde relacionadas com a doença.

CANCRO DA MAMA

Tem como principal objectivo ajudar a recuperar e a retomar um estilo de vida com maior independência e capacidade funcional, promovendo uma melhoria na qualidade de vida e sobrevida dos doentes de cancro e na sua autoestima e bem-estar emocional. Um plano de exercício físico, bem orientado e ajustado ao perfil de cada indivíduo, pode ser considerado como terapêutica coadjuvante na gestão de vários tipos de cancro.

PROGRAMAS ESPECIAIS - TABELA DE PREÇOS

| Nº UTENTES | ANUAL | | MENSAL |
|-------------------|--------------|--------------|--------------|
| | Balcão | SDD (mensal) | |
| Individual | 1 134,00 € | 103,00 € | 170,00 € |
| Grupo (2 a 4 pax) | 881,00 €/pax | 80,00 €/pax | 132,00 €/pax |

TREINO PERSONALIZADO - TABELA DE PREÇOS

| | INDIVIDUAL | | PARES | | 3 PAX | 4 PAX |
|---------------------------|------------|-------------------|----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | 1 | 10 ^(*) | 1 | 10 ^(*) | 10 ^(*) | 10 ^(*) |
| Sala de Exercício | 47 € | 470 € | 32 € x2 | 320 € x2 | - | - |
| TRX | 47 € | 470 € | 32 € x2 | 320 € x2 | - | - |
| Pilates / Reformer / Yoga | 47 € | 470 € | 32 € x2 | 320 € x2 | 273 € x3 | 231 € x4 |
| Danças de Salão | 47 € | 470 € | 32 € x2 | 320 € x2 | 273 € x3 | 231 € x4 |
| Ginástica | 47 € | 470 € | 32 € x2 | 320 € x2 | 273 € x3 | 231 € x4 |
| Casa / Outdoor | 63 € | 630 € | 74 € ^(**) | 740 € | - | - |
| Online | 42 € | 420 € | - | - | - | - |

Nota: * Na compra de 10 sessões, oferta de um treino extra. ** 60 minutos

150 ANOS
1875-2025



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

SEDE

🏠 Praça Ginásio Clube Português, 1 1250-111 Lisboa
☎ 213 841 580 @ info@gcp.pt

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

2ª a 6ª feira: 06h30 às 24h00 Sábados: 08h30 às 20h00
Domingos e feriados: 09h00 às 24h00



www.gcp.pt



Ginasio Clube Português



gcp_ginasioclubeportugues